

## **18<sup>e</sup> Buffer-Run vrijdag 23 juni 2023 in Bingelrade**

Hallo allemaal.

Op vrijdag 23 juni a.s. vindt er weer de jaarlijkse Buffer-Run plaats. Dit jaar voor de 18e keer dat we dit evenement organiseren en samen met de vrijwilligers kunnen laten slagen.

Er kan worden gestart op de bekende afstanden van 5km (19:50 uur) en de hoofdloop- 10km (20:00 uur) over het traditionele (Buffer)parcours.

### **Kidsrun...**

Ook is er weer een kidsrun (500m-19:00 uur of 1000m-19:15 uur). Hiervan is de deelname geheel gratis !! Kinderen krijgen bij meedoen (= winnen = ) een prijs. Tevens is er voor de kids ook weer een springkussen.

### **Gezelligheid...**

Na afloop kan men weer nagenieten van een hapje, een drankje, muziek en bijpraten met elkaar.

### **Inschrijvingen...**

Let op: er kan alléén vooraf worden ingeschreven voor de Buffer-Run dus t/m maandag 19 juni 2023.

Voor inschrijvingen en verdere info raadpleeg onze vernieuwde website [www.bufferrun.nl](http://www.bufferrun.nl) of de Facebook pagina.

### **Oefenloop...**

Ook kunnen we vermelden dat er op zondag 18 juni om 10:00 uur een oefenloop is (Wiegelraderstraat, bij de start van de Buffer-Run wei) waar de 5 of 10km route (lekker rustig 😊) gelopen kan worden.

In ieder geval, tot ziens en we spreken ons op vrijdag 23 juni a.s.!!

Sportieve groet,  
Organisatie Stichting de Buffer-Run